GIÁ TRỊ CÁC MÓN ĂN THỰC DƯỠNG

Hướng dẫn phương pháp thực dưỡng hiện đại

GEORGES OHSAWA

Giá trị của các món ăn thực dưỡng

1. Những thực đơn từ cuốn sách “Hãy ăn tôi ngay” khiến bạn yêu công việc bếp núc hơn!

Melanie Waxman
Người dịch: Nguyễn Quỳnh Hoa
Microbiotics Today – May/June 2008. Tập 48/ Số 3 (bài dịch này còn vài dòng chưa ổn nhưng xin sẽ chỉnh lại sau...)

Thật thú vị khi ngày nay người ta thích những chương trình về Thức ăn trên mạng hay các chương trình truyền hình như Người đầu bếp Sắt và Nhà bếp của Địa ngục hơn là chiêm nghiệm cảm giác sáng tạo trong căn bếp của chính họ. Lịch sử đã chứng minh rằng, nấu nướng đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày, nó không chỉ giúp chúng ta nuôi dưỡng mà còn có một nhiệm vụ cao cả đó là gắn kết gia đình và xã hội qua những bữa ăn chung.
Cần phải nhớ rằng nấu nướng là một trong các bộ môn nghệ thuật sáng tạo nhất, cũng giống như vẽ, nhảy, hay việc ghi bàn trong một trận bóng đá, nấu nướng cũng có thể nuôi dưỡng và làm thoả mãn tinh thần sáng tạo của chúng ta. Dù phục vụ một bát mì hay nấu ăn trong một bữa tiệc linh đình, rất nhiều tình yêu thương và năng lượng được chứa đựng trong những chiếc tô và chiếc đĩa đó.
Khi chia sẻ về cùng một món ăn, cùng một cách nấu nướng hay cùng một thực đơn, chúng ta đang tạo nên một sự kết nối mạnh mẽ. Sự kết nối này được phản ánh qua những nền văn hoá lâu đời và the vast array of ethnic

cooking trên thế giới mà chúng ta được thưởng thức ngày nay. Chúng ta có thể cảm nhận được sự đồng cảm với những người đã từng được nếm qua rất nhiều loại thức ăn như chúng ta, đồng thời cũng cảm thấy thoải mái dễ chịu khi không phải giải thích cảm nhận của bản thân như thế nào. Khi còn sống ở Bồ Đào Nha, tôi sẽ rất phấn khích đến nỗi hầu như có thể tưởng tượng rằng một gia đình du khách người Anh đã không còn họ hàng từ lâu khi nhìn thấy họ chất đầy những thùng to và thuổng. Việc đó giúp ngăn tôi lại, không chạy xô đến và tham gia tranh luận với họ về những điều kỳ diệu của những hạt đậu nướng hay cười với giọng khàn khàn về các chương trình truyền hình như con trẻ.

Mối liên kết với thức ăn Thực dưỡng cũng mạnh như vậy. Chẳng có gì thú vị hơn việc khám phá một người bạn có thói quen ăn gạo-nâu-và-súp-misô. Ngày nay, thực sự tồn tại một sự động chạm về lòng ngưỡng mộ từ phía những người không có mặt trong quá khứ khi chúng ta thú nhận đã ăn thức ăn tốt. Vào đầu những năm 80 của thập kỷ trước, khi tôi bắt đầu thói quen Thực dưỡng của mình, không có bất kỳ một sự nhắc nhở nào về chế độ ăn uống từ phía bạn bè hay người thân, và tôi cũng bị tách dần khỏi môi trường ấy bằng cách nghĩ “Cô ta đang trải qua một giai đoạn kỳ quặc” trong một thời gian khá dài. Nhà hàng nổi tiếng với toàn bộ thức ăn/người ăn kiêng mở cửa vào năm một96một tại Luân Đôn có cái tên hài hước là Cranks giành cho những người theo kiểu kỳ dị.

Thậm chí mặc dù việc thay đổi thói quen ăn uống có thể khiến chúng ta có cảm giác như thể mình đang xa dần tổ tiên, điều ngược lại thực sự đang xảy ra. Cần phải hiểu rằng thói quen Thực dưỡng có nguồn gốc từ những bữa ăn có lợi nhất cho sức khoẻ trên thế giới và chúng ta cần phải thích nghi với nó để phù hợp với khẩu vị của mình. Việc thêm một loại thức ăn độc đáo vào khẩu phần ăn cũng đồng nghĩa với việc chúng ta bắt đầu gia nhập hàng ngũ những người mới hoàn toàn. Thực dưỡng ngày nay mang đến cho chúng ta những lựa chọn tuyệt vời và những bữa ăn khác nhau, từ phái Zen đến các phái ngoại lai, mà việc nấu nướng chúng không tốn nhiều thời gian lắm.

Chúng ta không thể chứng minh được một điều hiển nhiên là nấu nướng thực sự tốn thời gian. Trên thế giới ngày nay, ý nghĩ về một căn bếp thực sự có thể khiến chúng ta bị căng thẳng sau một ngày dài làm việc ở cơ quan. Thái độ tạo sự thay đổi. Nếu chúng ta có thể sử dụng thời gian của mình với một thái độ hạnh phúc và tích cực thì sẽ thu được kết quả như ý

trong những bữa ăn và trong cách cảm nhận của chính chúng ta. Tất cả những gì chúng ta cần là nguyên liệu tươi mát, phong thái thong thả và rất nhiều tình yêu thương. Nấu ăn là cách tuyệt vời khiến chúng ta trở nên thư thái hơn và tồn tại ngay tại đây và ngay lúc này. Hơn nữa, đó cũng là cách khiến chúng ta trở nên thân thiện, tĩnh lặng, suy nghĩ tích cực hơn hay tạo cơ hội sum họp vui vẻ bên bạn bè và gia đình. Điều gì thú vị và hấp dẫn hơn không quan trọng, cốt là chúng ta phải thực hiện, vì cũng như việc tập xe đạp, một người không thể học nấu nướng chỉ từ một quyển sách.

Những gợi ý khiến bạn yêu thích khoảng thời gian vào bếp hơn

Đầu tiên, bạn phải vào bếp. Hãy chọn một món mới để nấu mỗi tuần. Bạn sẽ vô cùng thích thú và ngạc nhiên khi thấy thực đơn của mình ngày càng đa dạng và phong phú hơn. Nếu bạn mới bắt đầu học nấu nướng, những món ăn đơn giản luôn là sự lựa chọn hàng đầu.

Hãy khởi đầu bằng những thức ăn hữu cơ và thức ăn tươi. Chúng bao gồm ngũ cốc, đậu, rau, thực vật biển, trái cây, quả hạch, và hạt. Đừng lo lắng về việc giảm bớt lượng thức ăn.

Trước hết hãy lên kế hoạch về các món sẽ xuất hiện trong bữa ăn của bạn. Cầm bút, viết thực đơn của bữa ăn và đảm bảo rằng mọi nguyên liệu đã được chuẩn bị đầy đủ. Khâu chuẩn bị rất quan trọng, nó sẽ giúp bạn đỡ tốn thời gian nấu nướng hơn. Cuối cùng là đọc qua cách nấu nướng trước khi bắt đầu.

Nếu thời gian là nhân tố quyết định nơi bạn có thể tận dụng được một vài cách đỡ tốn thời gian hơn. Hãy cắt gọt các củ quả trước, dùng một cái can để đựng các loại đậu hoặc chuẩn bị đủ gạo cho những ngày tiếp theo. Nếu có các con hoặc chồng bạn cùng chuẩn bị salad hoặc nêm nếm thì rất tốt.

Bảo quản thức ăn để có thể sử dụng trong một lượng nhỏ - hạt đậu nướng, mỳ Ý, ngũ cốc xay, nori nướng, chai đựng các loại hạt đậu, hạt bơ, mứt đường, miso ramen, súp miso ăn liền, ngũ cốc đóng hộp, bột nhào chua, bột yến mạch, và bán gạo.

Nên dự trữ một vài nguyên liệu cơ bản để tạo không khí hứng thú khi nấu các món đơn giản - dầu ô liu, giấm gạo nâu, gừng, dầu vừng, tamari tỏi, chanh, cây thìa là Ai Cập, dấm mơ muối, rau khô, nước sốt cà chua, humus, pesto, hạt tiêu đen, muối, miso, và shoyu.

Hãy giữ cho mọi thứ ngon và đầy hương vị. Tránh lặp lại một món nhiều lần liên tiếp. Hãy thay đổi một nguyên liệu của món này, rau dùng cho món kia, hoặc có cách nêm gia vị mới để làm đậm đà hơn bữa ăn của bạn. Sách

dạy nấu ăn chỉ là những lời hướng dẫn đơn giản, vì vậy đừng do dự tạo nên hương vị của riêng mình.
Vừa nấu vừa dọn dẹp. Rửa xoong, lau thớt và dao sau mỗi lần thái rau, lau chùi kệ bếp và vứt bớt đồ thừa. Treo khăn lau bát đĩa cho khô sau khi dùng. Những việc làm trên sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian nấu nướng khá nhiều.
Nên chuẩn bị dư ra một chút gạo, đậu Hà Lan cho những món rau cần nấu nhiều thời gian. Chúng ta có thể nấu những thức đó vào ngày hôm sau hoặc tận dụng bằng cách chế biến một món mới như súp, sushi hoặc đậu nướng lại.
Các bạn cũng chú ý nên bọc rau quả đã qua sơ chế một cách cẩn thận để giữ cho chúng tươi ngon cho lần nấu tiếp theo.
Nên chuẩn bị đồ ăn sáng cho ít nhất 2 ngày, vì thức ăn sáng thường chỉ cần hâm nóng và như vậy sẽ tiết kiệm thời gian quý báu cho bạn. Bạn nên chuẩn bị một ít rau tươi đã qua chế biến mỗi ngày.
Cách tốt nhất là nên thực sự hứng thú với chuyện bếp núc. Hãy coi nó như một sở thích mới, một cách sáng tạo giúp bạn hưởng thụ cuộc sống, nuôi dưỡng chính mình, một nguồn vui, hoặc khoảng thời gian yên bình của bạn.

Các thực đơn từ cuốn cách Hãy ăn tôi ngay!
Nước xuýt chanh ngọt ngào
Một bánh canh nhẹ là sự lựa chọn tuyệt vời cho việc giảm stress và thư giãn.
Suất ăn cho 4 người.
Thời gian chuẩn bị: 10 phút
4 cốc nước
Kombu rửa sạch, cắt thành lát 1 cm
1 cái nấm shiitake rửa sạch, để khô
Muối
2-3 thìa soyu
1thìa mirin
3 củ hành lá, rửa sạch, ướp đầu
1 cây bắp cải Trung Quốc, rửa sạch và thái nhỏ
Nước cốt chanh
½ lá nori, nướng khô và cắt thành lát.

Cho nước, kombu và shiitake vào xoong. Đun sôi rồi giữ ở nhiệt độ vừa phải. Cho kombu và shiitake vào. Thái hạt lựu nấm shiitake và lại cho vào nồi súp. Thêm một thìa muối biển. Nêm mắm muối vào shoyu và mirin sau đó thêm hành lá và bắp cải vào. Nấu ở nhiệt độ nhỏ trong khoảng 3 phút.
Trang trí thêm món ăn bằng nước cốt chanh và các lát nori nướng.

Cơm Bồ Đào Nha

Ở Bồ Đào Nha, cơm là một trong các loại ngũ cốc chính. Người Bồ Đào Nha thường nấu cơm với nước xốt cá hoặc đậu Hà Lan. Món ăn này rất dễ ăn và bổ dưỡng. Nó vừa giúp tăng cường năng lượng, đồng thời rất bổ dưỡng và ngon miệng.

Suất ăn cho 2 người.

Thời gian chuẩn bị: 45 phút nếu bạn nấu bằng gạo scratch. Nếu bạn dùng cơm đã nấu qua thì chỉ mất khoảng 15 phút.

1 cốc gạo nâu đã vò sạch.
1 tờ giấy hồng
1 cốc rưỡi nước sạc
1 thìa muối
1 thìa dầu oliu
1 nhánh tỏi thái hạt lựu (không bắt buộc)
Hành, thái hạt lựu
1 củ cà rốt, rửa sạch và xát nhỏ
1 quả bắp cải, thái miếng nhỏ
2 cốc hạt điều (chickpea) hoặc đậu Hà Lan
¼ cốc nước sạch
½ cốc đậu tươi hoặc đông lạnh
Cành cilantro để trang trí thêm.

Cho gạo, giấy hồng và nước vào xoong. Đun sôi ở lửa nhỏ, sau đó thêm một thìa muối. Đến khi nước sôi lăn tăn thì đậy vung khoảng 30 phút.

Trong khi đó đun nóng chảo lớn trong vài giây, cho dầu ôliu vào. Thêm tỏi và hành, áp chảo trong một phút.

Thêm cà rốt và tiếp tục áp chảo trong một phút. Lặp lại công đoạn này với bắp cải. Thêm hạt điều và phần muối còn lại. Trộn kỹ hỗn hợp này với rau. Thêm ¼ cốc nước.

Cho cơm đã nấu chín lên trên rau. Nấu ở nhiệt độ thấp, đậy vung để trong 15 phút. Thêm đậu vào. Trộn lẫn cơm và rau cùng nhau và ăn ngay trên chảo. Trang trí bằng các cành cilantro.

Cần lưu ý thêm: Gạo và đậu Hà Lan còn dư lại từ lần nấu trước có thể sử dụng trong công thức chế biến món ăn này. Rất đơn giản, bạn chỉ cần thêm cơm đã nấu chín sau khi rau đã được áp chảo và tiếp tục như đã trình bày ở trên. Hoặc bạn có thể dùng đậu Hà Lan thay cho hạt điều.
Đậu phụ trộn rau củ
Món ăn nhẹ này rất thích hợp dùng trong một ngày mùa xuân, nó giúp bạn cảm thấy tích cực và tràn đầy năng lượng.
2 thìa shoyu
½ miếng đậu phụ, thái thành những miếng vuông nhỏ
1 thìa dầu vừng
2 cây bắp cải Trung Quốc
Muối
1/3 cốc đậu trắng, rửa sạch và thái đều ở góc
1 cốc mầm đậu Hà Lan
2-3 thìa nước
Tưới một thìa shoyu lên trên miếng đậu phụ và trộn nhẹ.
Hâm nóng chảo ở nhiệt độ vừa phải sau đó cho dầu vừng vào. Tăng nhiệt độ, cho bắp cải Trung Quốc và một thìa muối. Áp chảo ở nhiệt độ cao trong khoảng 2 phút. Thêm đậu trắng vào và tiếp tục áp chảo thêm 2 phút nữa. Sau đó thêm mầm đậu Hà Lan rồi trộn đều.
Thêm đậu phụ, phần còn lại của shoyu, nước rồi đậy vung lại. Nấu trong vòng 2 phút. Bỏ nắp ra và trộn đều. Ăn khi nóng.
Nem cuốn táo cải xoong
Đây là một phương pháp đơn giản để trang trí món rau vừa nhẹ nhàng lại tao nhã. Món ăn này rất dễ gói và có thể ăn bằng tay, vì vậy rất thích hợp cho thực đơn trong chuyến du lịch của bạn. Đi máy bay có thể khiến bạn mất nước. Một ít nem cuốn xanh sẽ giúp bạn cảm thấy sảng khoái trong suốt chuyến bay của mình.
Suất ăn cho 2 người.
Thời gian chuẩn bị: 10 phút
2 cốc nước sạch
1 bó cải xoong
½ trái táo Granny Smith, thái nhỏ
Carot dùng để trang trí
Đun nước sôi. Thêm cải xoong vào chần trong 10 giây. Vớt ra và để cành cải xoong dọc một tấm sushi trên đĩa. Thêm một lát táo thái mỏng dọc cành

cải. Cuộn sushi. Nhẹ nhàng vắt nước thừa. Mở tấm sushi và cắt cải xoong thành những miếng tròn nhỏ.
Dựng đứng miếng nem để có thể nhìn thấy táo và trang trí phần trên bằng cà rốt.
* * *
Melanie Waxman đã làm việc với những vị khách hàng và sinh viên trên khắp thế giới trong nhiều năm, trong đó có Boy George. Cô là chuyên gia về phong thuỷ, nấu ăn Thực dưỡng, huấn luyện viên, là tác giả các tác phẩm về Thực dưỡng và mát xa. Các tác phẩm của cô bao gồm một seri 12 Upbeat Macrobiotics Cooklets được bày bán trên toàn thế giới. Melanie hiện nay đang duy trì một phương thức thực hành sức khoẻ năng động ở hạt Chester, Pennsylvania. Cuốn sách mới nhất của cô "Hãy ăn tôi ngay" đã có mặt trên thị trường.

________Ngọc Trâm_________

Bột Nêm Thực Dưỡng



Làm từ rong biển Phổ tai và nấm đông cô; sản phẩm ngon ngọt tự nhiên không hoá chất và quân bình âm dương.
Hàng từ Nhật Bản, dùng cho những người kén ăn....

Hiện có bán tại các địa chỉ Thực dưỡng tin cậy của bạn.

Dùng loại bột này trộn với muối hầm, đặt tên là bột canh Thực dưỡng: các bạn hoan hỉ vui mừng có thứ thay thế món bột canh Hải Châu có mì chính trên thị trường, dùng thuận tiện cho nhà bếp:

Nếu việc mua bán khó khăn: cách làm như sau:

Bạn có sẵn loại gia vị này trong nhà; bạn trộn với muối hầm như sau: tìm một cái túi nilon to rồi bỏ vào, bịt miệng túm phía trên hay dùng tay cầm túm lại rồi bạn nhào hai thứ vào nhau cho đều...chộn như vậy không bị văng ra ngoài và rất đều; tôi học được điều này từ vợ chồng Hà...

________Ngọc Trâm_________

Cách làm Dưa Muối

Nguyên liệu:

Cách thứ nhất:

- Cải thảo
- Hành tây (có thể không dùng)
- Cà rốt
- vài sợi gừng thái chỉ
- Dấm mơ muối (hoặc quả mơ muối)
- Cám gạo rang
- muối hầm.



Nguyên liệu ban đầu mua ở chợ



Thái nguyên liệu tuỳ thích, rồi trộn phụ liệu để dưa nhanh chua, kịp ăn ngày hôm sau. Làm trưa nay, trưa mai ăn là vừa; trời lạnh thì làm lâu hơn vài giờ.

Đặc biệt không cho tí nước nào, dưa muối như thế này ngon hơn Kim chi Hàn Quốc, khi rắc thêm các nguyên liệu: muối, dấm mơ muối và cám, nó tự tiết nước ra:





Nước dưa có thể dùng xào nấu canh... vì nó rất là ngon và bổ dưỡng:



Tự nó tiết ra nước làm ngập chính nó!
Tốt hơn thế này là bạn kiếm một cái túi nilon loại tốt nhựa trong vắt và dai không chảy nước và đổ đầy nước làm vật đè lên dưa...
Nguyên liệu muối dưa: tuỳ theo từng địa phương có những thứ gì có thể dùng để muối... có người dùng củ cải, xu hào, ngày ở Miến tôi còn muối cả cải ngọt, hoa lơ, ớt hành, tỏi,...

Cách nhanh nhất là trộn cám và muối thật đều rồi rắc theo từng lớp, rồi tìm cái gì nặng gấp đôi nguyên liệu và đè lên trên cho tiết ra nước của nó, nếu cần thì hãy bỏ thêm nước đun sôi, còn không để nó tự động tiết ra nước thì ngon hơn. Muốn ăn nhanh thì cho thêm dấm mơ muối...

Cách thứ 2:

Nguyên liệu:

- Cải muối dưa
- Hành tăm hoặc hành củ
- Bột gạo lứt rang sẵn (hoặc bột sống thì phải nấu chín), bỏ vào 1 thìa hòa với nước sôi cho tan sánh
- Muối hầm
- Chút đường đen (hoặc đường hoa mai) có hoặc không cũng đều được.

- có thể cho thêm gừng thái chỉ

Đây là cách làm Kim Chi kiểu Hàn Quốc, chúng ta có thể làm lấy ăn khỏi phải đi mua mất công tốn tiền.

Nếu muốn ngon hơn: bạn có thể đun nước phổ tai trộn vào trước khi ăn. Nước phổ tai nhớ bào gừng bỏ vào cho khỏi tanh hôi.

Món dưa chua kiểu này có thể xúc động tất cả mọi người...

Bạn hãy làm món dưa này và đem làm quà tặng bạn hữu để họ khỏi cho rằng Thực dưỡng là cái gì "không thể nào nuốt nổi".

Làm sao để món ăn Thực dưỡng trở thành ngon nhất ?

Tôi nghĩ chuyện này nằm trong tầm tay của những người đầu bếp thông minh.

* Dưa muối cám muốn ngon thì phải có giấm mơ muối, mượn nồng độ chua của giấm mơ muối để kìm hãm quá trình lên men chua của đường tự nhiên có trong các loại rau củ muối chung đó, như thế dưa mới giữ được vị ngọt ngào, cám rang có chút vị đắng ở trong, thêm vài sợi gừng hoặc vài lát ớt để lấy vị cay. Trên nguyên tắc này thì dùng dấm gạo hay dấm táo và muối hầm để muối dưa cũng được, nhưng sẽ không tốt bằng, vì axit citric trong dấm mơ giúp chuyển hóa khoáng trong cám gạo nên tổng lượng dưỡng chất cơ thể hấp thu được là tối đa. Còn các phối liệu cho vào với tỷ lệ nào là do khẩu vị của người ăn quyết định nữa nên chị cứ làm thử mỗi lần 1 lọ nhỏ thôi để tìm ra công thức tốt nhất. Lưu ý về lượng muối sử dụng vì dấm mơ muối đã rất mặn rồi. (Nó là nước tiết ra trong quá trình muối mơ mà) Nếu trong đó không có dấm mơ muối thì chị dùng thử nước cốt chanh pha với muối hầm vì nước cốt chanh cũng rất giàu axit citric, thứ này chỉ thua dấm mơ muối để lâu năm thôi. Chúc chị thành công....

Đoạn này nường Hương hướng dẫn độc giả, và đoạn sau độc giả đã làm thành công kể lại kết quả, rõ ràng là có thể hướng dẫn nấu ăn qua mạng được mà...

Món tía tô rắc cơm chị đã mua được ở chỗ chị Lan, ăn khá ngon.

Còn món dưa muối cám thì chị đã làm thành công rồi. Chị không có dấm mơ muối nên chị làm theo gợi ý của chị Trâm. Chị tán nạc của 2 trái mơ muối, thêm cám gạo, bắp cải, củ cải, su su cắt mỏng & thêm 1 ít ớt, hành tây, rau răm nữa. Chị lấy một cái túi ny lông (loại để đựng thức ăn) đổ đầy nước, buộc lại & đè lên trên dưa. Hôm sau, dưa ra nước nhiều & hôm sau nữa thì ăn được. Khi đã chua, chị bỏ cả hũ dưa vào trong tủ lạnh. Mỗi bữa ăn một ít thôi. Nguyên liệu có phần lủng củng vì có gì làm nấy. Món dưa ăn rất ngon, ngon hơn kim chi. Chị cũng không ngờ món su su có thể muối dưa mà ăn lại rất dòn ngon nữa.

* Cách dùng túi nước là rất hay và sáng kiến... sau khi dưa muối thành công đem bỏ tủ lạnh để dùng trong tuần, vài ngày ăn một lần.

Mình vừa mách cho mẹ mình cách làm và cách ăn này, bà thấy hay hơn là cách đè lên một cái chai, để túi nước lên thì túi nước trở thành cái nắp lọ luôn và như thế bảo quản thực phẩm khỏi bụi hay bọ...
Rất biết ơn.

- Nếu bạn muốn muối dưa bằng các nguyên liệu khác làm sao cho dễ chua ngon; bạn có thể bỏ vào chút đường đen.

* Phương pháp làm Kim chi của người Hàn Quốc:

- Nước dùng để muối dưa là nước gạo lứt rang lên, xay mịn, bỏ vào lọ dùng dần, lấy 1 thìa rồi hòa trong nước sôi...(cách khác: có thể dùng nước cháo gạo lứt, hay nước cơm lứt chắt ra chút để dùng muối dưa) hay là nước bột gạo sát trắng nấu chín, hay là nấu cháo gạo rồi lấy nước loãng của nó muối dưa.... đây là cách thức mà các bạn có thể linh hoạt sử dụng.

Biết cách thức làm rồi các bạn có thể dùng 1001 cách để muối dưa ngon ngon, làm tăng sự ngon miệng và bổ xung vi sinh vật hữu ích cho đường ruột.

________Ngọc Trâm__________

Ngày tết ăn gì

Nhiều người Thực dưỡng tới nhà tôi hỏi: ngày tết ăn gì?
Tôi có thể gợi ý vài món ăn sau đây:

1. Bánh chưng nhân hạt điều (nên trộn lẫn các loại gạo nếp lứt và gạo nếp xát trắng, không nên dùng 100% gạo nếp lứt, ví dụ: 50 nếp xát trắng - 50 nếp lứt hay ít nếp lứt hơn theo tỉ lệ 3/1)
2. Chuẩn bị mì căn luộc sẵn (coi như miếng thịt luộc) dùng mì căn này làm thành nhiều món thay thế vị dai dòn và hình thức của thịt dễ dàng.
3. Chuẩn bị nồi lẩu
4. Làm món tekka ướt (hoặc khô) ăn dần trong mấy ngày tết với bánh chưng
5. Mì căn sống bọc ngưu bàng và cà rốt chiên lên rồi rim trong tamari và gừng
6. Làm 1 hũ dưa muối cám
7. Mì căn đã chế biến luộc như đã đưa tin: bạn có thể làm món "thịt" nướng bằng cách tẩm dầu phi tỏi tây (poaro)
8. Nem
9. Mì căn thái chế biến sẵn thái miếng xào với dưa chua (tạo ra vị ngon đặc biệt)
10. Rau sống chấm nước sốt ngon lành: chế biến món nước sốt chua ngọt từ phổ tai, nấm đông cô....

Kỹ thuật làm sao để làm cho thức ăn ngon: phổ tai, nấm đông cô, tamari hay là misô, bột sắn dây... những thứ này phối hợp với nhau bao giờ cũng làm cho món ăn trở nên ngon nhất.

Và chuẩn bị một thái độ ăn đúng: không nên ăn no bất cứ gì, luôn duy trì bụng hơi trống, ăn hơi non non để luôn duy trì sự ngon ăn tự nhiên, bảo tồn dương khí, ăn với mục đích để chữa khổ, đây mới là điều quan trọng nhất.

* Tôi vừa làm xong loại bánh chưng nhân hạt điều, mà loại gạo làm bánh chưng là loại gạo nếp cẩm (nếp thang) xát dối.

Ngon ngoài sự dự đoán; tôi sẽ dùng nó làm quà cho một vài bạn hữu vì năm nay không dự định làm nhiều.

Ngày tôi còn nhập thất ở Thái: tự dưng tâm tôi nó suy nghĩ: người dân tộc rất quí hạt gạo nếp cẩm và gọi nó là hạt gạo thuốc.

Tại sao mình lại cứ loanh quanh đi tìm nào là yến mạch kiều mạnh... mà quên đi thứ quí của đất nước?

Sang năm tôi sẽ cho làm tương bằng loại gạo nếp cẩm và nếp lứt đỏ; như thế ngành Thực dưỡng sẽ vẫn có cái để thăng tiến mãi.

________Ngọc Trâm_________

Tamari Tỏi

Lần đầu tiên tôi ăn tamari tỏi tôi tưởng là chị Hiền bỏ thêm mì chính... Khi tôi tới nhà cô Lý; cô lấy thứ nước tương kém phẩm chất và thiếu thời gian ngâm rất nhiều tỏi; tôi nếm thử thấy nhánh tỏi đã trở nên rất ngọt... và bắt đầu có vẻ bị phân hủy.

Tôi không hiểu trong tỏi có thứ gì mà kết hợp với tương tamari nó lại trở nên ngon tới mức như vậy: vị ngon như được bỏ thêm mì chính.

Tôi mang được từ Miến về những hình ảnh về những món ăn kỵ nhau; như thế chiều ngược lại cũng phải đúng: nghĩa là sẽ có những món ăn cực kỳ hợp nhau, và làm cho nhau trở nên ngon lành nhất...

Tôi nhớ ra là mình đã "vu oan" cho người làm tamari tỏi lâu nay.

Tôi bắt đầu làm tamari tỏi:
bóc những nhánh tỏi ra rồi đổ nước sôi trần sơ qua cho vệ sinh; rồi đổ nước tamari lên... sau 1 - 2 năm... tỏi trở nên sẫm màu, vị của tamari trở nên cực kỳ ngon; mà nó lại rất dương nên chữa lành được nhiều bệnh trong đó có bệnh mỡ máu và huyết áp cao...

Trong nhà bếp thực dưỡng, chúng ta nên có lọ tamari tỏi.

Món ăn gì cần tới tỏi tôi đều cho tamari tỏi: ăn nó rất là dịu không bị gắt như dùng tỏi trực tiếp nhất là dùng tamari tỏi để làm nước chấm nem hay

là bánh bột rán...

Sau đây là một bài báo tìm kiếm trên trang web: vietnamnet.vn:

Khám phá cơ chế chữa bệnh của tỏi

08:28' 04/02/2009 (GMT+7) **Trên Tạp chí Hoá học ứng dụng Đức (Angewandte Chemie) số tháng Giêng 2009, một nhóm nhà nghiên cứu đã giải thích được cơ chế tỏi tác dụng như thế nào với các chất ô xy hoá có hại cho cơ thể...**



Tỏi, với chất hữu cơ allixin có tác dụng chữa bệnh

Từ lâu, các nhà nghiên cứu đều cho rằng hợp chất hữu cơ allixin- vốn tạo ra mùi và vị cho tỏi – là một trong những chất ôxy hoá mạnh nhất. Nhưng cho tới nay người ta vẫn chưa biết rõ allixin hoạt động ra sao, hoặc hiệu quả của nó như thế nào so với những chất ôxy hóa thông dụng hơn như Vitamin E hay coenzym Q10 trong việc triệt tiêu các tác động có hại của gốc tự do.

GS hoá học Derek Pratt, lãnh đạo nhóm nghiên cứu đặt vấn đề. "Nếu allixin quả thực là chịu trách nhiệm về hoạt tính này trong tỏi thì chúng tôi muốn xác định xem nó hoạt động ra sao".

Nhóm nghiên cứu muốn làm rõ khả năng "bẫy" những gốc tự do của allixin vì sao lại hiệu quả đến như vậy và xem xét khả năng một sản phẩm phân hủy của allixin có thể chịu trách nhiệm gì. Mặc dù các thử nghiệm với

allixin sản xuất bằng con đường tổng hợp, người ta đã phát hiện một axit hình thành khi hợp chất bị phân hủy kết hợp rất nhanh chóng với các gốc tự do. Phát hiện của họ đã được công bố trên Tạp chí Hoá học ứng dụng Đức (Angewandte Chemie) số tháng Giêng năm 2009.

Các nhà nghiên cứu tin rằng có mối liên hệ giữa hoạt tính hoá học của axit sunfenic và tác dụng chữa bệnh của tỏi "Trong khi đã bao đời nay, tỏi được dùng như một vị thuốc đông y và nhiều chế phẩm chứa tỏi được bán trên thị trường, cho tới nay người ta vẫn chưa giải thích được tại sao tỏi lại có lợi ích lớn đến vậy.", TS Pratt nói. "Tôi nghĩ rằng bước đầu tiên trong việc phát hiện cơ chế hoá học cơ bản mới giải thích được tác dụng chữa bệnh của tỏi".

Cùng với hành, tỏi tây và hẹ, tỏi thuộc họ Alliaceae. Tất cả những cây thuộc họ này đều chứa một hợp chất hữu cơ tương tự như allixin, nhưng các chất đó không có tính chữa bệnh. TS Pratt và các đồng nghiệp cho rằng do tốc độ phân huỷ của các chất tương tự như allixin thấp hơn nên hành, tỏi tây và hẹ có nồng độ axit sulfenic sẵn sàng ôxy hoá với gốc tự do kém hơn nhiều. Chỉ riêng allixin là đặc biệt.

Tuấn Hà *(Theo Sciencedaily.com)*

_______Ngọc Trâm_________

Xốt Miso



Đây là toàn cảnh "bức tranh" do Minh - một thực khách thường xuyên của chúng tôi, bày vào bát của mình trước khi đưa vào miệng!

Thấy anh chàng này có cách ăn uống độc đáo: chỉ có vài món ăn mà anh chàng đã bày thành một bức tranh đầy cảm hứng ăn uống và vui mắt...

Đây toàn là những thứ rau nhà trồng được ở Bãi Giữa...xu hào, cà rốt, rau thơm, xà lách, cà chua....
Tôi vào bếp làm món nước xốt...

Đun sôi dầu ăn, thả chút hành phi lên, cho vào vài lát cà chua... miso của nhà những 4 năm rồi nên dùng cà chua trong trường hợp này là Ok, tốt, quân bình lại năng lượng quá dương của Miso; có người dùng Organic Hatcho Miso của Nhật kể là bị táo bón...như thế chắc nó thích hợp với những người bị đại tràng hay bị đi phân nát.

Sau khi cà chua đã mềm nát ta bỏ vào những thứ sau (nếu có): ngưu bàng bào, phổ tai, nấm đông cô (hay chỉ dùng loại bột canh Thực dưỡng thì không cần dùng phổ tai và nấm đông cô nữa vì bản thân "Bột canh Thực dưỡng đã trộn sẵn bột gia vị của Nhật bao gồm: phổ tai, nấm đông cô, men, glucose), bào tí gừng cho nhỏ miến ra, rồi lấy miso và bột sắn dây hòa tan trong nước, bỏ vào rồi đun sôi.

Món xốt miso này ngon tới mức gây cảm hứng cho anh chàng Minh đang ăn Thực dưỡng chữa u... làm cho anh chàng đặt lên bát như bức tranh rồi mới thả vào miệng; tôi quan sát thấy thế mới lấy máy ảnh chụp lại cái cảnh này...

Chúng ta cần có năng lực quan sát và nên có óc quan sát tốt... nhiều người không có khả năng này... nó chính là kết quả của thiền quán... luôn luôn quan sát trong và ngoài. Ăn gạo lứt làm cho óc quan sát của bạn tốt lên từng ngày do nhờ nhai nhai và nhai...

Có thứ nước xốt này rồi, bạn có thể dùng nó với rất nhiều món ăn...

________Ngọc Trâm_________

Giá trị của Tekka

Chị Thiện đang tu ở Thái Lan, tu tập tinh tấn vui khoẻ quá chưa muốn về, gọi điện thoại về cho Tâm nhờ nhắn tôi gửi cho chị một thực đơn, đi theo đường bưu điện bằng máy bay tới trường thiền cho chị như sau:
- 5 lọ tekka
- 4 gói trà Mu (mỗi gói gồm 8 goi nhỏ ở trong)
- 10 quả chanh muôi
- 1 hộp mơ

Bây giờ chị Thiện khoái Thực dưỡng còn hơn cả tôi nữa.
Chị khoái nhất món Tekka; tôi ngâm ngưu bàng trồng ở Bãi giữa sông Hồng từ 2004, bằng một loại tamari rất ngon đã để 3 năm; như thế là món tekka này có chứa loại thực phẩm đã để 6,7 năm như vậy, miệng lưỡi con người quả là tinh tường... ai ăn cũng khen... vì thế "cứ tiếp tục như vậy đi"...
Thuý thì tấm tắc khen ngon và sợ hết "hàng" nên vội vàng mua luôn một lúc 10 lọ để dành; loại tekka chế theo kiểu này có thể để cả năm và vẫn Ok!
Có cô ỏ tỉnh Đắc Lắc, Kon Tum khen ngon cũng mua một lúc 5 lọ để ăn dần... mà những 80.000đồng/1 lọ chứ có rẻ gì.

Ngọc Anh - một người bạn Thực dưỡng mới ở Mỹ về ăn Tekka khen quá trời và bảo mẹ em cũng thích luôn...
Người ta ngồi thiền thì thấy giác ngộ giải thoát ... sao mình ngồi thiền thì lại chỉ thấy món ăn... và món ăn rất ngon nảy ra trong đầu thế nhỉ?
Làm món ăn mới nào cũng xúc động lòng người?
A, hay tại mình cầu khẩn tiên sinh Ohsawa gia hộ cho mình làm Thực dưỡng?
A, mình cũng có cầu nguyện với Tam bảo nữa.
Từ nay trở đi mình khấn với cả tổ tiên, cả 18 đời vua Hùng... và tổ tiên của loài người nữa...cầu mong các chư vị phù hộ cho con cháu gây dựng thành công Pháp môn Thiền ăn cho thế giới tới học tập, để con cháu mình khỏi phải nhọc công học tiếng Anh mà chạy sang nước ngoài.
Để người nước ngoài học tiếng Việt mà tới giao lưu với linh hồn Việt Nam...

________Ngọc Trâm_________

Uy lực của sắn dây

Thông thường, cái gốc là nơi hội tụ năng lượng của toàn bộ cái cây. Đó là lý do vì sao mà các loại gốc, rễ, củ lại có một vị trí quan trọng trong các bữa ăn và các bài thuốc chữa bệnh. Các loại củ thông thường như củ nhân sâm, củ sen, củ cải, củ cải đỏ, cà rốt có sức mạnh làm gia tăng sức lực và chữa bệnh. Củ sắn dây được coi là một trong những loại củ lớn nhất, có giá trị chữa bệnh ở Trung Quốc và Nhật Bản, Việt Nam. Trung bình, một củ sắn dây nặng 200 gam ở phương Đông. Nó được dùng trong việc chữa trị các rối loạn tiêu hóa và đứng đầu trong các loại bột trị căn bệnh này.
Củ sắn dây có vỏ sẫm, lá tua xanh và chiếm 700 triệu hecta ở Mỹ, mọc hoang từ tháng 3 đến tháng 10. Nó phát triển như một căn bệnh ung thư và lan toả khắp các bang ở Mỹ.
ở phương Đông, sắn dây được coi thuộc họ đậu, từ 2000 năm trước đã có một vị trí quan trọng trong y học dưỡng sinh Trung Quốc, Nhật Bản. Sự đông đặc của bột sắn dây làm cho các phân tử bột sắn dây đi vào thành ruột và trung hòa axit ở đây, chống lại vi trùng, ngăn cản các bệnh tiêu chảy. Nó làm thuyên giảm ngay các chứng đau họng và đầy hơi trong ruột. Theo giáo sư Dhamananda, viện trưởng Viện nghiên cứu y học cổ truyền bang Oregan, thì bột sắn dây chứa hàm lượng cao plavonodit, là một loại hoạt chất tăng cường sự hoạt động hệ tiêu hóa và tuần hoàn. Plavonodit là một chất nổi tiếng chống lại ôxi hóa cơ thể. Sắn dây có tác dụng ngăn chặn sự co rút của các tế bào ruột, do đó làm máu chảy tốt hơn và giảm chứng co ruột, xoắn ruột.
Các nghiên cứu gần đây: Tác dụng y học của sắn dây được nghiên cứu cẩn thận ở Trung Quốc từ những năm 70. Các kết quả công bố cho rằng sắn dây có tác dụng giảm huyết áp, giảm đau đầu, giảm các chứng đau nhức vai và cổ. Ở Trung Quốc, bột sắn dây chữa được các chứng bệnh điếc tai do sự suy giảm hệ tuần hoàn. Nó có tác dụng làm giảm colestrol, các khối mỡ máu, máu đông và chống bệnh đau tim.
Ngày nay, các nghiên cứu khoa học còn chỉ ra sắn dây có tác dụng giải rượu. Một nhà nghiên cứu y học Trung Quốc tên là Vĩnh Minh Cường phỏng vấn 300 người Trung Quốc dùng bột sắn dây đều cho thấy bột sắn dây có tác dụng giải say rượu, trung hòa các chất độc và giải nhiễm độc do rượu cho các cơ quan nội tạng mà không để lại hiệu ứng phụ nào cho cơ

thể.
Khi ông Vĩnh Minh Cường quay trở lại trường đại học Havard, ông đã tổng kết các kinh nghiệm y học đó và kết luận rằng: củ sắn dây không biết vì lý do gì còn có tác dụng làm giảm ham muốn uống rượu ở người nghiện rượu và giảm sự tàn phá của rượu lên cơ thể con người.
Các nghiên cứu về tác dụng của sắn dây sẽ còn tiếp tục ở cả Mỹ và ở Châu Á. Có lẽ khả năng quý giá của sắn dây còn vượt qua cả các tuyên bố nghiên cứu hiện có ở nước này. Các tài liệu đông y cổ của Trung Quốc đều cho rằng các loại thuốc có chứa sắn dây còn dùng để chữa cả bệnh hiểm nghèo.
Dù vậy, sắn dây vẫn chưa được biết tới nhiều ở phương Tây cũng như ở Việt Nam. Người Việt Nam chỉ thường dùng nó như một thứ nước giải khát thông thường vào mùa hè và họ bỏ thêm hoa bưởi vào cho thơm mà không hiểu cho hoa bưởi là làm giảm dược tính của bột sắn dây một cách đáng kể, cách chế biến bột sắn dây chưa theo đúng phương pháp dưỡng sinh Âm Dương - Ohsawa, cho nên công hiệu chưa cao trong cách làm mát và tăng năng lượng của cơ thể, cũng như chưa biết sử dụng hữu hiệu nó trong việc phòng và trị bệnh. Đông y có dùng nó với tên là Cát Căn, thì cũng chỉ dùng như một trợ phương chứ không phải là vị chính trong hầu hết các toa thuốc thông thường. Nó chỉ được các nhà thực hành châm cứu phương Đông nhắc tới cùng với việc giới thiệu thuật châm cứu. Mart Cissy Majebe, giám đốc Viện nghiên cứu Thảo dược và Châm cứu Bắc California cũng đề cập tới vấn đề dùng trà sắn dây để bổ trợ trong thuật châm cứu. Tuy nhiên, hiệu quả không giống nhau ở mọi người và còn tùy thuộc vào từng loại bệnh.
Thuốc sắn dây: Thuốc sắn dây được điều chế dưới hai dạng: dạng bột và dạng khô nguyên bản. Bột sắn dây để điều trị chứng ăn khó tiêu, đau đầu, cảm lạnh. Cũng có thể ăn nhiều củ sắn dây luộc cũng có tác dụng tương tự, tuy nhiên nên mua sắn dây tươi về nhà luộc lấy mà ăn vì thứ luộc bán rong đã được tẩm ướp đường hoá học là thứ có hại cho cơ thể. Trà sắn dây có thể dùng khi đau đầu mãn tính, cứng vai, viêm ruột kết, viêm xoang, các bệnh hô hấp, say rượu, dị ứng ngứa, các loại mẩn ngứa dị ứng da, hen suyễn, viêm phổi và mụn nhọt, những thứ này có thể tự chế hay mua ở các cửa hàng thức ăn Thực Dưỡng tin cậy của bạn.
Trong cuốn "Tự bảo vệ sức khỏe", xuất bản năm 1973, Muramoto đề nghị uống trà bột sắn dây trong các trường hợp cảm lạnh, làm giảm các cơn đau nói chung, các chứng chuột rút, co cơ và tiêu chảy. Khi được pha chế với

củ gừng và mơ muối để uống thì có càng hiệu nghiệm. Gừng giúp đỡ tiêu hóa và tuần hoàn trong khi mơ muối (làm theo công thức Thực Dưỡng) có tác dụng trung hòa các axit lactic và tống chúng ra khỏi cơ thể.
Chè bột sắn cũng như các chế phẩm khác từ bột sắn như bột, trà, gốc thái phơi khô đều có thể tìm thấy trong các cửa hiệu cùng các dược phẩm khác như gừng, bột gạo rang, quế. Đặc biệt nước ta có một số người biết món Chí Mà Phù – chè bột sắn dây với vừng đen (cách làm: Xem hướng dẫn ở trang 221 – “108 món ăn chay bổ dưỡng theo phương pháp Ohsawa”, NXB VHDT,2003) là một thứ thức ăn bổ dưỡng đặc biệt cho phụ nữ và trẻ em nhất là những người có cảm giác háo trong cơ thể, chỉ cần dùng một lần là đã khác ngay. Bột sắn dây đun chín có tác dụng kỳ diệu như thần dược trong việc làm mát phía trong cơ thể một cách đắc lực và hữu hiệu nhất trong tất cả các phương cách đặc hiệu khác, không có một thứ trà hay thức ăn nào thanh nhiệt kỳ diệu bằng bột sắn dây chín. Nấu lên với vừng đen và chút đường mật, có tác dụng chữa những bệnh nóng âm ỉ trong xương, và có tác dụng giải cảm giải mệt và tăng lực.
Sau đây là một cách chế biến kem bột sắn dây. Nếu bạn có vấn đề tiêu hóa, bạn sẽ thấy hiệu nghiệm ngay nếu uống một giờ trước bữa ăn.
Chú ý: Lúc chế biến nấu nóng, sau đó để nguội vài phút rồi ăn, ăn nóng.
Cách chế biến chè bột sắn:
Cách 1: Làm giống như loại chè đặc sánh. Nếu không muốn uống đặc thì chỉ cho một thìa bột sắn.
1,5 thìa cà phê bột sắn
1 cốc nước
1 quả mơ muối lâu năm theo phương pháp Thực Dưỡng.
1 hoặc 2 lát gừng
1/2 thìa tương cổ truyền.
Những thứ này bạn có thể tìm mua tại những cửa hàng thức ăn Thực Dưỡng tin cậy của bạn.
Đun trong nồi đất, không phải nồi gang, nhôm, sắt, thép. Cho mơ muối vào đun và quấy đều cho đến khi sánh đặc lại. Chờ 1, 2 phút cho nguội sau đó bắc ra. Cho gừng vào, nếu muốn thì cho thêm tương (hay Tamari hoặc Misô).
Bột sắn dây rất có tác dụng trong mọi kiểu chế biến. Bạn có thể tìm hiểu thêm về cách chế biến sắn dây trong các sách nấu ăn Thực Dưỡng (“Cách nấu ăn phòng chống ung thư”, NXB KHKT,2003) vì ở đây chỉ trình bày

cách chế biến phổ thông nhất.
Nhóm biên dịch Diệu Minh

________Ngọc Trâm_________

Tác dụng của món ăn làm từ Kê

Theo tây y thì kê là một cốc loại rất bổ dưỡng mà ăn vào lại không làm phì nộn con người. Chỉ một mình nó có thể cung cấp đầy đủ tất cả vitamin cần thiết cho con người, nhiều nhất là vitamin B1, B2, A,E, Protein, nó tốt không kém thịt cá. Các khoáng chất như vôi, phốt pho, mangan, sắt, đồng, … có rất nhiều so với các thức ăn khác. Nó còn chứa chất lecithine và choline tự do là thứ rất quí để bồi bổ óc não cho những người làm việc lao tâm, dùng nhiều về tinh thần, lý trí. Chất Choline trong kê còn có đặc tính ngăn ngừa cả bệnh cứng động mạch và điều tiết lại quân bình âm dương của thần kinh dinh dưỡng. Kê lại còn chứa axit glutamic là một chất làm tăng thêm trí nhớ cho con người.

Kê là một cốc loại dễ trồng mà giá trị dinh dưỡng lại rất cao. Phân chất, kê gồm có: 73% chất bột, 11,0 % chất đạm, 2% chất béo, 11% chất nước và rất nhiều sinh chất, khoáng chất cùng các vitamin bổ dưỡng cần thiết cho cơ thể con người.

Theo đông y, kê bổ trung ích khí, trừ được những chứng phiền khát. Cháo kê thông được tiểu tiện, chữa được chứng phiền khát vì dạ dày nóng quá.

Theo sự nghiên cứu của người Đức thì kê chữa được cả các bệnh đau ngực, bệnh đi tả và bệnh sốt.

Ở Trung hoa người ta rang hột kê để nấu nước làm thuốc giải nhiệt và trị bệnh kiết ly. Người ta cũng ủ men nấu thành rượu và dùng bột để làm bánh.

Cháo kê thường được dùng để nuôi các bệnh nhân đau yếu dạ dày. Hạt kê rang xay thành bột dùng làm bánh cho trẻ con trừ ghẻ, chốc, rôm, xảy…Trẻ con lưỡi sưng to nhai kê mớm cho nó ăn thì khỏi. Chảy máu cam (mũi) mãi không hết dùng bột kê nấu cháo ăn lành bệnh..

Theo giáo sư Ohsawa thì kê là một cốc loại rất dương có thể dùng hàng ngày dưới mọi hình thức: cà phê, bánh, cháo hoặc thay thế cơm rất tốt.

Không người Việt Nam nào không biết tới món bánh đa kê, có lẽ đây có thể gọi là món ăn cổ truyền đặc thù của người Việt cổ, và nó cũng là món ăn độc đáo và hấp dẫn từ người thường dân tới những người sang trọng

khó tính cầu kỳ...
Bánh đa kê làm mát ruột gan và bồi bổ sức khoẻ nếu nó được làm từ bánh đa làm từ gạo lứt và khi nấu kê họ nấu nguyên toàn bộ 100 % kê, nhưng ngày nay kê đã được pha trộn nhiều thứ bột để cho thu nhiều lợi nhuận... và khi phết bánh đa kê họ còn rắc đường trắng "cho dễ ăn" mà không biết rằng ăn như thế làm giảm tính chất dưỡng sinh của bánh đa kê đi rất nhiều. Ngày nay chúng ta chỉ còn được ăn loại bánh đa kê thứ thiệt tại vùng chùa Hương... ở đó họ không bỏ đường và bánh đa thì làm từ gạo. Tại Hà Nội chỉ còn lại "bóng dáng" của loại bánh đa kê thứ thiệt, rất dưỡng sinh đó mà thôi; bánh đa họ nướng loại bánh đa từ bột sắn...
Dưới đây là hình ảnh bánh đa kê chúng tôi chụp tại chùa Hương (chợ Đục)

Lưu ý: Khi mua kê rao bán ở Hà Nội, bạn hãy nhìn kỹ kê của họ, chỉ có loáng thoáng mấy hạt kê; ngày nay không còn người ăn kê "sành điệu" nên người bán kê cứ tha hồ mà làm kê rởm...

Nhờ sự gợi ý của anh Quang - một người thực dưỡng tại sài gòn, chúng tôi cũng vừa mới triển khai làm món bỏng kê được nhiều người tin dùng:

Mini chan ga ichiban

Sữa Thảo Mộc

Một thứ ngũ cốc thì có chừng này chất dinh dưỡng, nhưng khi phối trộn theo một tỉ lệ thích hợp thì chúng lại còn sinh thành ra thêm các thứ chất dinh dưỡng mới rất tốt cho cơ thể và tiên sinh Ohsawa đã phát minh ra công thức làm món bột này và đặt tên như vậy... "Sữa thảo mộc" nếu bạn được một "tay" Thực dưỡng sành điệu mà làm cho ăn một món bột như thế... có mà nhớ suốt đời theo luật: miếng ngon nhớ lâu...
Cách làm:
- Chọn loại gạo lứt đỏ, đãi và:
Ngâm gạo lứt 5 - 7 giờ trong mùa đông và 4 giờ trong mùa hè, ngâm các loại hạt: hạt sen, ý dĩ, kê, đỗ đỏ, đỗ xanh, đỗ đen, đỗ nành....tỉ lệ 10 kg gạo lứt đỏ và mỗi thứ khác 500 gam, rang riêng từng thứ, từng nắm nhỏ xong, trộng chung và đem xay mịn... đun nước rau củ, ninh phổ tai với vài giọt dấm mơ muối hay trái mơ cho chục người ăn... lấy thứ nước ninh tổng hợp đó nấu bột cho các bé ăn, bỏ thêm bơ vừng và chút mật ong hay misô,

chút bột sắn dây... tôi chưa từng thấy cháu bé nào từ chối món ăn này, có thể cho chút đường đen với muối hầm.... sau đó có thể bỏ thêm misô (tất nhiên là không bỏ đường) cho những cô thầy và những người lớn phục vụ các cháu... ăn món này khoẻ người cực nhanh, rất sảng khoái vì các bạn đã ăn sái quá nhiều nay ăn món ăn sáng loại này các bạn sẽ sống một cuộc đời mới. Người lớn ăn món ăn này có thể bỏ thêm rau củ và hành thơm, ngon hơn món cháo sườn buổi sáng và tất nhiên hấp dẫn hơn nhiều lần... OK?

Đây là món ăn rất tốt cho bà mẹ có thai và cho con bú, nếu nấu cho các bé ăn thì phải nấu 20 phút trên bếp cho các bé dưới 1 tuổi.

Người khoẻ người ốm đều dùng cực tốt.

Công thức làm món ăn sáng ngon ngon, xin đặt tên: món bột Kokkoh Diệu Minh:

- Ninh một miếng rong biển Phổ tai và cho chút muối hầm để lấy nước ngọt.

- Lấy thứ nước này đem hoà với bột Kokkoh, bột hạt sen, bột sắn dây.

- Khi sôi cho chút muối hầm, chút tamari.

- Đun sôi và thả vào bát bột này hành và mùi thái nhỏ.

- Khi ăn rắc lên chút hạt tiêu.

Nó khen và ăn hết luôn bát bột anh ạ.

Như thế nếu có tình yêu thì người ta ắt tìm ra cách thức để nấu ăn cho người khác những thứ mà mình cho là hay...

Món bột này sẽ làm cho người bệnh hay người khoẻ ăn thì đều rất tốt, rất ngon lành và hấp dẫn.

________Ngọc Trâm_________